23/4

SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme

Augustus 1992



In dit nummer:

SADDHARMA - de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar.
Losse nummers: *f*. 3,--. ISSN 0924-9818.

Redactiecommissie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar, prof. dr. R.H.C. Janssen, Nico Tydeman, dr. H.F. de Wit.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

- een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
- niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
- geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.

Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: mevr. S. Piek-Maas Geesteramus, Kerkhoflaan 4, 2585 JB Den Haag.

Minimum-donatie 1991: *f*. 35,-- (echtpaar *f*. 45,--, stud. *f*. 25,--). Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Oegstgeest.

Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en milieubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uitzicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) *f*. 5,50 per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld. Prijs (incl. porto) *f*. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat.
Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 23, nr. 4 **Augustus 1992**

REDACTIONEEL

GEWELD, LIJDEN EN LEEGTE

Daden van geweld worden ons dagelijks onder ogen gebracht. Kranten en televisie schuwen de meest gewelddadige beelden niet, integendeel, het lijkt soms of de weergave van gruwelijkheden aan geen enkele morele beperking is onderworpen. Wie in deze tijd pleit voor geweldloosheid zal door de meeste krantenlezers en tv-kijkers als een wereldvreemde zonderling worden beschouwd.

Op de voorjaarsbijeenkomst van de Vrienden van het Boeddhisme, waar Victor Westhoff sprak over geweldloosheid in boeddhistisch perspectief, stelde hij het dilemma van de goedwillende burger die in oorlogstijd voor een ernstig gewetensconflict kan komen te staan, in alle scherpte aan de orde. Hij greep terug op een persoonlijke ervaring uit de Tweede Wereldoorlog waarin de overtuiging dat "de zachte krachten zullen overwinnen in het eind" geen stand hield.

In zijn voordracht zette hij argumenten en gevoelens zorgvuldig uiteen tegen de achtergrond van de bekende woorden uit de Dhammapada: "Haat eindigt niet door haat; haat eindigt door liefde, dat is de eeuwige wet". De tekst van zijn toespraak is in dit nummer van Saddharma afgedrukt.

Het nummer bevat ook het laatste deel van het lange artikel van prof. dr. R.H.C. Janssen over "Boeddhisme en psychotherapie". Hij vraagt zich af wat het boeddhisme te bieden heeft aan de hedendaagse mens, een angstig, besluiteloos, op velerlei gedachten hinkend, vormloos wezen, dat houvast zoekt in de identificatie met voorbeelden uit zijn omgeving.

Het aanknopingspunt ligt in het begrip "leegte". Het is in negatieve zin beeldend beschreven door westerse denkers als Kierkegaard en Sartre. Voor de Boeddha was "leegte" echter de uitdrukking van een aspect van de werkelijkheid dat positief kan worden benaderd en een therapeutische uitweg biedt aan de lijdende mens. □

DE BETEKENIS VAN GEWELDLOOSHEID

Door Victor Westhoff

Geweldloosheid. Een wat kunstmatig woord. Een begrip dat de gemiddelde burger niet direct aanspreekt. Het klinkt negatief, zoals geheelonthouding of celibaat. Maar als het goed is, berusten ze alle drie op een positieve houding: het juiste inzicht, het juiste begrip van de werkelijkheid.

Geweldloosheid is geen eigenschap die de mens van nature eigen is. Wanneer Jezus in de Bergrede leert: "Zo wie u op de rechter wang slaat, keert hem ook de andere toe" (Matth. 5:39), is dat een revolutionaire daad, een ongehoord geluid in de wereld van toen, zeker voor de Joden, die immers uitgingen van het gebod "oog om oog, tand om tand". Maar dat is nog altijd de natuurlijke houding van alle mensen. Men heeft nogal eens aan een aantal schoolkinderen vragen voorgelegd in de vorm van: "als dit gebeurt, dan.....", waarna de kinderen dit naar eigen believen mochten invullen. Op de vraag "Als ik een klap krijg, dan....." antwoordden de jongens: "Dan geef ik er twee terug", of "dan sla ik er op", of soortgelijke, minder nette uitdrukkingen; maar niemand antwoordde: "Dan vraag ik om een tweede klap". Wat *meisjes* in zo'n geval geantwoord hebben, weet ik helaas niet.

Het ligt dan ook in de aard van het leven, dat geweldloosheid de mens niet van nature eigen is. Hij moet zich immers met andere levende wezens voeden, en daartoe moet hij ze doden. De hedendaagse geciviliseerde mens zal daarop antwoorden: jawel, maar we eten toch geen *mensen*? En geweldloosheid slaat toch speciaal op *mensen*? Ik laat nu even in het midden dat talloze mensen door andere mensen gedood zijn zonder de bedoeling ze als voedsel te gebruiken; daarop kom ik straks terug. We blijven nu even bij de voeding. In de eerste plaats zullen de kannibalen zelf daar geheel anders over denken. Kannibalisme is in verreweg de meeste gevallen geen biologische noodzaak - men kan immers ook dieren eten. Men consumeert vooral *die* medemensen die krachten of machten bezitten, of verondersteld worden te bezitten, die men wil verwerven; men wil zich de "mana", de magische kwaliteit, van die persoon eigen maken door ze op te eten. De hedendaagse katholieken zijn er zich volstrekt niet van bewust dat de eucharistie van deze opvatting een uitvloeisel is.

Dit artikel is de tekst van de toespraak, die prof. dr. V. Westhoff op 5 april jl. heeft gehouden op de lentebijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme in Amsterdam.

Maar in de tweede plaats dit. Wanneer men het kannibalisme afwijst, zoals wij natuurlijk allemaal doen, maar andere wezens onbekommerd consumeert, dan gaat men, veelal onbewust, uit van de gedachte dat er een scherpe grens en principiële scheiding bestaat tussen de mens en de overige natuur. Dit is een kunstmatige scheiding, die door de Dhamma wordt verworpen. De leer van de Boeddha, met name de *ethiek* van de Dhamma, is uitdrukkelijk op alle wezens betrokken, dus niet alleen op mensen, maar ook op planten en dieren, zelfs op zaden. De Dhamma gaat *niet* uit van een tegenstelling tussen mens en natuur, waarbij de natuur gezien wordt hetzij als een onweerstaanbare macht waaraan de mensen zich moeten onderwerpen, hetzij als een object, geschapen voor ons gebruik en genoegen. Volgens de Dhamma maakt een menselijk wezen deel uit van de natuur, ontstaat als ieder ander wezen als gevolg van bepaalde voorwaarden, heeft zijn aandeel aan het bestaan en verdwijnt dan weer van de aarde, om eventueel te reïncarneren. Dit hele proces zien wij niet als een zinloze toevalligheid, en evenmin als een evolutie zoals Teilhard de Chardin dat bedoeld heeft. Het gaat om de concrete, zinvolle verwerkelijking van hetgeen mogelijk is in een aards bestaan en een gegeven situatie.

De Dhamma keurt het doden van levende wezens af, althans voor monniken en nonnen; maar omdat een mens nu eenmaal moet leven, kan men daarin niet consequent zijn. Geweldloosheid is dus een relatief begrip. Het verste gaan diegenen die uitsluitend van vruchten willen leven, omdat het nu eenmaal de bestemming van een vrucht is om gegeten te worden. Terloops wijs ik er op, dat het niet juist is om te beweren dat de mens *van nature* een vruchteneter is, zoals de orang-oetan. Ons gebit lijkt het meest op dat van een varken; wij zijn van nature omnivoor, en vegetarisme is een bewuste, geestelijke houding.

Vegetarisme vinden we niet alleen bij boeddhisten, maar, zoals wij allemaal weten, ook bij vele anderen, ook bij christenen. Wanneer men daarbij een scheiding maakt tussen dieren en planten, is dat te begrijpen vanuit de overweging dat dieren ons nader staan en dat dieren kunnen lijden. Men neemt dan gemakshalve aan dat planten *niet* kunnen lijden; maar vermoedelijk kunnen ze dat wel degelijk. Mijn eigen ervaring en die van anderen wijst daarop. Er is een Indische natuuronderzoeker geweest, Jagadis Chandra Bose, die experimenteel heeft trachten aan te tonen dat planten lijden onder ruw geweld. Hij werd door de officiële wetenschap uitgelachen of genegeerd, maar ik ben er van overtuigd dat hij gelijk had.

Zowel de betrekkelijkheid als de eigenlijke *zin* van geweldloos-

heid kunnen we misschien het beste inzien vanuit het taoïsme, de aloude volksreligie van China. Chinezen zijn stellig geen vegetariërs, afgezien van individuele uitzonderingen, maar ze hebben een inzicht in hun relatie tot de overige natuur waarvan wij veel kunnen leren.

Het taoïsme gaat uit van de polaire verbondenheid tussen "tao" en "te". Tao, het eeuwig wordende, is de ordening van de natuur, het spontane, vanzelfsprekende proces dat ten grondslag ligt aan het bestaan van alle bijzondere verschijnselen, gebeurtenissen, dingen en wezens, maar dat anderzijds weer uit die verbijzonderingen is af te leiden. Onder "te" kunnen we dan verstaan het ontstaan en het wezen van ieder afzonderlijk verschijnsel in zijn eigen waarde en betekenis. "Tao" zou niet kenbaar zijn zonder "te", "te" zou zinloos zijn zonder "tao". In de praktijk van het leven gaat het om een daarop berustende tegenstelling: die tussen woe-wei en yoe-wei. Deze begrippen hebben betrekking op het menselijk handelen. Woe-wei is handelen in overeenstemming met de natuurlijke orde der dingen. Een huis bouwen dat past in het landschap en met respect voor de omgeving is woe-wei; een Bijlmermeer uit de grond stampen is yoe-wei. Kleinschalige milieuvriendelijke landbouw is woe-wei; bio-industrie en het allerwege lozen van stromen gier is yoe-wei. Woe-wei is dus: handelen in overeenstemming met tao.

Respect, nederigheid en geweldloosheid zijn elementen van woe-wei, maar als praktische richtsnoeren zijn ze betrekkelijk, niet absoluut. De grens tussen woe-wei en yoe-wei is niet scherp, en wordt door iedereen op eigen wijze ingevuld. Een taboe op het doden van andere wezens is in het taoïsme dan ook niet te vinden, zomin als enig ander gebod of dogma; maar wie in overeenstemming met tao tracht te leven, zal zich in elk geval onthouden van onnodig geweld.

Geweldloosheid is dus een relatief begrip. Maar het is niet *negatief*. Het komt voort uit een positieve instelling, uit een gevoel en ervaring van lotsverbondenheid met de wezens om ons heen en van eerbied voor de werken van de natuur en van de scheppende mens. "Fools rush in where angels fear to tread".

Ik wil dat toelichten aan een eigen ervaring. Mijn woning ligt in bos en veld. In mijn directe omgeving leven hazen en konijnen, ondanks de bewering dat die twee soorten elkaar mijden. 's Morgens vroeg loopt er nu en dan een haas in 't veld, langzaam grazend; nu en dan zit hij stil en richt zich op; hij maakt kegel, zoals de jagers zeggen. Als ik het veld in ga met de agressieve bedoeling van een tuinder, om bramen te snoeien of brandnetels uit te trekken, vlucht de haas al op grote afstand weg. Maar als ik vervuld

ben van vrede en verbondenheid met alle wezens, dan blijft de haas rustig zitten en kijkt me met grote ogen aan. Ik weet dat ik niet *te* dichtbij mag komen - niet dichter dan bijvoorbeeld twintig meter - want dan gaat de oerangst van het dier zijn vertrouwen overwinnen en dan slaat hij toch op de vlucht. Heb ik echter het juiste respect en begrip voor het dier, en kom ik dus *niet* te dichtbij, dan ontspant hij zich en gaat grazen.

Wij vinden zulke ervaringen prachtig onder woorden gebracht in het boek *Gesprekken met de natuur* door de Australische boer Michael J. Roads. Hij spreekt daarin met dieren, bomen en rivieren. De natuur antwoordt niet met *woorden* - het boek is geen sprookje of science fiction - maar het antwoord klinkt duidelijk in zijn hart, of het blijkt uit de reactie van de omgeving. Een treffend voorbeeld is dat van zijn omgang met kangaroes.

We ontmoeten zulke ervaringen ook in het boek *Mipam, de lama der vijf wijsheden* van Lama Yongden. Mipam, een Tibetaan, die als kleine jongen koeien moet hoeden, verdwaalt in het bos en komt een luipaard tegen. Het dier is niet bevreesd, en hij ook niet; ze kijken elkaar aan. Maar Mipams oudere broer, die hem komt zoeken, ziet hem, denkt dat zijn broer gevaar loopt en schiet een giftige pijl af. Mipam werpt zich voor het luipaard, om het te redden, en wordt getroffen. Het luipaard vlucht weg. Mipam geneest, maar blijft levenslang op zoek naar een land waar mensen en dieren vrienden zijn. Hij vindt dat tenslotte in de omgeving van het klooster Ngarong, zijn latere bestemming, zonder dat hij dat dan weet. Daar heerst bij de monniken de traditie die hij zoekt, en in die streek zijn de dieren niet bang voor hem. De gazellen dartelen om hem heen en hij slaapt bij een beer in diens hol.

Verbondenheid

Dit gevoel van verbondenheid tussen mens en dier was en is bij de natuurvolken de grondslag van hun bestaan. We weten dat het beste van de Indianen; een treffend voorbeeld is de beroemde rede die het Indiaanse opperhoofd Seattle in 1864 tot de Amerikaanse regering gericht zou hebben, en die verscheidene malen in het Nederlands vertaald is. Onlangs is die rede zelfs op muziek gezet in de "Cantata Ecologica".

In de moderne westerse samenleving, nu op grote schaal nageaapt in de Derde Wereld, is dit besef van verbondenheid tussen mens en natuur verloren gegaan. De natuur heeft voor de hedendaagse westerling geen eigen, intrinsieke waarde, maar alleen een instrumentele waarde: hij ziet de andere wezens slechts als objecten die hij naar willekeur kan gebruiken en uitbuiten, die eigenlijk

alleen bestaan terwille van de mens.

Deze verandering in wereldbeschouwing is door vele denkers beschreven, maar door niemand beter dan door Morris Berman in zijn boek *The reenchantment of the world,* niet geheel gelukkig vertaald als *De terugkeer van de betovering.* Berman noemt dit proces de ontluistering van de wereld. De dichter Schiller had al eerder gesproken van 'die Entgötterung der Welt', en de socioloog Max Weber van 'die Entzauberung der Welt'. Berman noemt dit ook 'de verdwijning van het deelnemend bewustzijn'.

Het zou te ver voeren, hier op de oorzaak van deze verandering in te gaan. Er is sprake van een gecompliceerd proces. De hoofdelementen daarin zijn de laat-antieke ontheiliging van de natuur, de eenzijdig op de mens gerichte filosofie van Aristoteles en de Stoa, de middeleeuwse natuurverzaking van het christendom, dat zich op het hiernamaals ging richten en dat tot in deze eeuw deed, en vooral de revolutie in het denken en in de natuurwetenschap die ingezet is door Bacon en Descartes. Waar het op aankomt, is dat herstel van die verbondenheid tussen mens en natuur een van de voorwaarden is voor een geweldloze levenshouding.

Let wel: één van de voorwaarden. Een gevoel van verbondenheid met de natuur is *op zichzelf* namelijk ethisch neutraal; het behoeft niet te leiden tot eerbied en liefde voor de natuur, en zelfs niet voor levende wezens, ja, zelfs niet voor mensen. Een schrijnend voorbeeld van het tegendeel is de levenshouding en de levenspraktijk van de Azteken in het praecolumbiaanse Mexico. De Azteken waren ervan overtuigd dat de zon bloed nodig had, menselijke harten, opdat hij na de nachtelijke duisternis weer de kracht kon vinden om hemel en aarde te verlichten en te verwarmen. Daartoe moesten mensen op grote schaal geofferd worden; levend werd hen het hart uitgesneden.

Als voorbeeld wijs ik verder op een heiligenbeeld in het Catharijneconvent in Utrecht. Het stelt een smid voor die een paard moest beslaan. De smid was te lui om een been van het paard op te tillen. Hij sneed daarom dat been af, bracht het hoefijzer aan en zette het been weer aan het paard. Hij verrichtte dus een wonder, en werd heilig verklaard. Hij werd de schutspatroon van de hoefsmeden zowel als van de slagers. Een vreemde heiligheid, wegens luiheid en wreedheid! Het is ook veelzeggend dat de Nazi's, de moderne barbaren en massamoordenaars, er een soort van natuur-mystiek op na hielden.

Het gevoel en de ervaring van verbondenheid met de natuur leiden dan ook alleen tot geweldloosheid wanneer aan een tweede voorwaarde wordt voldaan: het verwerven van het juiste inzicht en het juiste handelen, twee schreden van het Achtvoudig Pad.

Dat inzicht betreft onder meer het weten dat wij niet van elkaar en van andere wezens gescheiden zijn. In het mooie boek *Licht op het Pad* van Mabel Collins staat het voorschrift: "Doodt het gevoel van afgescheidenheid". Juist dat inzicht in de samenhang en verbondenheid van alle wezens maakt van het boeddhisme een *religie,* wat iets anders is dan een godsdienst. Het woord religie betekent zelf al verbondenheid.

Het *on*juiste inzicht berust op een verkeerd begrip van de werkelijkheid, daardoor op overschatting van de eigen persoon en van de eigen menselijke soort.

Het juiste *handelen* kan alleen voortkomen uit het juiste inzicht. Wie mechanisch de naam van Amitabha aanroept, zoals de Zuivere-Land-school van het Japanse boeddhisme doet, maar daarbij niet de eigen inspanning als de juiste weg tot verlichting ziet, die vervalt gemakkelijk in de gewelddadigheid die ons in de Japanner zozeer kan verbazen en ontstellen.

Maar is het juiste inzicht op zichzelf toereikend? Neen. Daartoe is ook de instelling nodig die we als de vier Brahma-vihara's aanduiden: metta, liefde en welwillendheid jegens alle wezens; karuna, het mededogen met alle wezens; mudita, de meevoelende vreugde over het welzijn en het welbehagen van anderen; en upekkha, de gelijkmoedigheid, de evenwichtige gelatenheid, in het bijzonder tegenover het kwaad. Ik zal er nu niet nader op ingaan. Wel wil ik één zin citeren uit het al eerder genoemde boek *Mipam, de lama der vijf wijsheden.* Het gaat over een ijdele Mipam, een incarnatie uit een vorig leven van de hoofdpersoon, die eens een boeddhistische leerrede aanhoorde; wij zouden zeggen dat die rede ging over anatta en anicca, dus over de illusie van een onveranderlijke en duurzame kern van de persoonlijkheid. Die zin luidt: "Hij was verrukt zich de kennis van zulk een verheven leer te verwerven, maar de ijdele, egoïstische voldoening die hij daarover voelde, was als een sluier die voor hem de zin der lessen die hij had aangehoord, verborg, en hem belette in te zien dat zij geen practische waarde hebben tenzij zij met goedheid gepaard gaan".

"Tenzij zij met goedheid gepaard gaan": met liefde, in de zin van caritas. Toen ik als jongen die zin las, heeft die als een bliksemstraal mijn geest verhelderd.

Het streven naar geweldloosheid heeft als voorwaarde de

liefde en het mededogen voor alle levende wezens.

Dat streven naar geweldloosheid brengt evenwel één groot probleem met zich mee. Ik kan dat het beste toelichten aan de ervaring in mijn eigen leven, omdat het niet alleen een *persoonlijke* ervaring betreft, maar een die ik deel met al mijn bewust levende tijdgenoten.

Zachte krachten

In de laatste jaren vóór de Tweede Wereldoorlog was ik een overtuigd aanhanger van hetgeen toen genoemd werd de geweldloze weerbaarheid. Wij waren overtuigd van de waarheid van de uitspraak van Henriëtte Roland Holst: "De zachte krachten zullen winnen in het eind". Tal van serieuze boeken en andere geschriften verkondigden dat een volk iedere vijand kon weerstaan, en zelfs overwinnen, door lijdelijk verzet en burgerlijke ongehoorzaamheid, zonder gebruik van geweld. Ons grote voorbeeld was Mahatma Gandhi, en in ons land het standaardwerk *Vrede als daad* van onze voorganger Bart de Ligt. We verenigden ons in de *Jongeren Vredes Actie,* de JVA, en we droegen als insigne een gebroken geweertje, om onze overtuiging uit te dragen. Dat we door de ene helft van de bevolking uitgelachen werden en door de andere helft staatsgevaarlijk bevonden, deerde ons niet. Wij bagatelliseerden de verschrikkingen die zich voltrokken onder het bewind van Stalin in de Sovjetunie, vooral omdat we daarvan onvoldoende op de hoogte waren.

Wel kreeg onze overtuiging een geduchte schok toen Franco en zijn trawanten de Spaanse republiek door een staatsgreep omverwierpen en er een burgeroorlog ontstond, waarin de fascistische troepen van Hitler en Mussolini zich mengden, bij wijze van vooroefening van hetgeen Europa te wachten stond. Bij die Spaanse burgeroorlog voelden wij ons allemaal rechtstreeks betrokken , en velen van ons verwisselden hun gebroken geweertje voor een echt wapen, trokken naar Spanje en vochten mee in de Internationale Brigade voor recht en vrijheid. Wij, de anderen die thuisbleven, leefden met hen mee en zongen de strijdliederen van het republikeinse leger:

"Die Herren Generäle,
Mamita mia,
haben uns verraten".

Toch bleef in ons die irrationele overtuiging bestaan dat de zachte krachten zouden overwinnen in het eind. In onze agenda's stond de eerste uitspraak van de Boeddha die wij kenden, uit de Dhammapada, al kenden we die bron toen nog niet: "Haat eindigt

niet door haat; haat eindigt door liefde, dat is de eeuwige wet".

Maar toen begon de Tweede Wereldoorlog, de Nazi's overrompelden ons land en begonnen er hun schrikbewind. Daartegen hield onze overtuiging geen stand. We schaarden ons in het verzet. Dat wil niet zeggen dat we allemaal daadwerkelijk geweld gingen plegen; dat deed een kleine minderheid. Wij, de anderen, pasten inderdaad de geweldloze weerbaarheid toe, door met gevaar voor eigen leven onderduikers te herbergen, het onderduiken te organiseren, daarvoor geld in te zamelen, persoonsbewijzen en bonkaarten te vervalsen, en krantjes te drukken en te verspreiden.

Maar waar het nu om gaat, is dat we daar zeker niet trots op waren. We zagen in dat de vijand alleen door geweld zou kunnen worden overwonnen. En toen eindelijk de Canadezen ons kwamen bevrijden, juichten we onze verlossers toe, zielsdankbaar, en we beseften dat ons ideaal verdampt was in de rauwe werkelijkheid van het bestaan.

Vuile handen

Welke lering kunnen we daar nu uit trekken? Daarbij doemt dan het verschil op tussen de christelijke en de boeddhistische ethiek.

Een van de christelijke Tien Geboden, eigenlijk Joodse geboden, leert: "Gij zult niet doden". Dat slaat weliswaar op mensen en niet op andere wezens, maar juist met betrekking tot mensen deed ons gewetensconflict zich voor. De eis is volstrekt, maar de realiteit in het leven gebiedt vuile handen te maken. Men kan zich daaraan wel onttrekken door ánderen de kastanjes uit het vuur te laten halen, maar is dat geen huichelarij en lafheid? Zou men in de Dhamma niet zeggen: "Het is een verkeerd begrip omtrent de eigen werkelijkheid"? Leidt het niet tot de hoogmoedige houding: "Heer, ik dank U dat ik niet ben gelijk dezen"?

De Boeddha daarentegen zei niet "Gij zult niet doden". Hij keerde de zaak om; hij benaderde het probleem van de positieve kant. Daarbij moeten we niet vergeten dat hij zich tot de monniken richtte, niet in de eerste plaats tot iedereen. Wie het Achtvoudig Pad wil betreden, gaat daarbij de twee schreden van het juiste handelen en het juiste levensonderhoud, en die houden stellig in dat men andere wezens niet het leven mag benemen. Maar dat is geen apodictisch voorschrift. Het is een richtlijn voor degenen die het lijden willen overwinnen en verlost willen worden uit de kringloop van het bestaan, van de vijf hindernissen, van de vijf groepen van gehecht zijn. Dat onderscheid tussen monnik en leek blijkt, enigszins onverwacht, uit een voorschrift van de Boeddha,

dat de monnik geen vlees mag eten van een dier als hij weet dat het opzettelijk voor *zijn* behoefte is gedood. Er is mij echter geen voorschrift bekend waaruit zou blijken, dat een leek geen dieren zou mogen doden.

Ook het brahmanisme kent de relatieve betekenis van het voorschrift dat men niet mag doden, zoals men bij voorbeeld kan lezen in het boek *Autobiografie van een Yogi* van Paramhansa Yogananda.

Al deze overwegingen geven echter toch geen antwoord op die ene, pijnlijke, prangende vraag: kan en moet men dan, om het kwaad te bestrijden, medemensen doden?

In de eerste plaats is er de vraag uit welke beweegredenen men dat zou doen. Men denke aan de valstrik die de militaire overheid spant voor jongens die de militaire dienst afwijzen en daartoe een beroep doen op de wet inzake gewetensbezwaren. Zo'n jongen moet dan de vraag beantwoorden of hij een aanvaller zou doden als zijn moeder of zijn geliefde door die aanvaller vermoord of verkracht zou worden of daarmee bedreigd zou worden. Als die jongen dan argeloos toegeeft dat hij dat zou doen, wordt zijn gewetensbezwaar niet erkend. Welnu, dat is een laffe en gemene truc. Daar ging het die jongen niet om. Ik weet niet wat ik zelf zou doen in de situatie die de militaire auditeur ons voorspiegelt. Wat ik wèl weet, is, dat ik ten enenmale zou weigeren, onschuldige mensen te doden die ik niet eens ken, die ik nooit gezien heb, die mij geen kwaad hebben gedaan. En dat is wat de dienstweigeraar bedoelt.

Maar we blijven zitten met de vraag: mogen er, om het kwaad te bestrijden, mensen gedood worden? Is dat onvermijdelijk, gezien vanuit de schaduw van de rauwe werkelijkheid die werkelijkheid waarin een volk zich moet bevrijden van een overweldiger? Wat is de aard van het kwaad?

De Dhamma geeft daar eigenlijk geen duidelijk antwoord op. Het kwaad wordt gezien als een gevolg van onwetendheid, van onjuist inzicht omtrent de werkelijkheid. Ook de leer van de Rooms-Katholieke kerk komt daarop neer; Thomas van Aquino noemde het kwaad 'negatio boni', de ontkenning van het goede. Hoezeer de christelijke kerk met dit probleem in haar maag zit, blijkt uit de onjuiste vertaling van een uitspraak van Christus, die gezegd zou hebben "Satan, ga weg van mij". In werkelijkheid staat in de Koinè, de oorspronkelijke Griekse tekst van het Nieuwe Testament: "Satan, loop achter mij aan, volg mij". Hier stelt Christus dus, dat het kwaad hem heeft te gehoorzamen.

Dukkha

Ik moet erkennen dat deze oplossing mij niet bevredigt. De ondergeschiktheid van het kwaad kan waar zijn op persoonlijk niveau, maar dat is iets anders dan de werkelijkheid van de wereld. In de dualistische wereldbeschouwing van de oude Perzen worden goed en kwaad als zelfstandige machten tegenover elkaar gesteld: Ahoera Mazda tegenover Angra Maynioush, door de Grieken verbasterd tot Ormuzd en Ahriman; die naam Ahriman vinden we dan weer terug bij de antroposofen. Een uitvloeisel van dit dualisme is de leer van de Katharen in de Middeleeuwen. Zij leerden dat de zichtbare en ervaarbare wereld niet door God, maar door Satan is geschapen; alleen zó konden zij het probleem van het alom aanwezige kwaad verklaren. De mens is volgens hen het enige wezen dat in staat is God te vinden en te ervaren en zich daarmee aan de macht van het kwaad te onttrekken, niet in fysieke, maar in geestelijke zin.

De Boeddha leert, dienovereenkomstig, dat de ervaarbare wereld dukkha is, wat men in dit verband als 'lijden' kan vertalen, en dat de mens zich daaraan kan onttrekken door het Achtvoudige Pad te volgen. Maar daarmee is niet het probleem opgelost dat onschuldige mensen en andere wezens door het kwaad verdelgd worden. En helemaal bont maakt men het door te stellen dat zij die op deze wijze lijden, dit aan hun eigen karma te wijten hebben. Dat zou betekenen, dat de miljoenen Joden die door de nazi's vermoord zijn, dat aan zichzelf te wijten hebben. Waar komen we dan uit? Bij de orthodox christelijke leer dat de Joden moeten boeten voor de zonde van hun voorouders die Christus hebben laten kruisigen.

Mijn antwoord op dit cruciale probleem is voor velen misschien onbevredigend. Wat de Dhamma bedoelt te zeggen is naar mijn mening dat de waarlijk verlichte mens volstrekt weerloos is, dat hij geen kwaad kan begaan. Dat betekent natuurlijk niet dat hij fysiek onkwetsbaar is. Hij kan worden vermoord, vergast, gekruisigd. Maar hij belijdt uppekkha, de gelijkmoedige gelatenheid. Zijn innerlijke houding straalt uit in de wereld, bemoedigt hen die lijden, zoals het voorbeeld van mensen als Titus Brandsma geleerd heeft. Die levensweg wordt echter slechts door weinigen tot het einde begaan. Velen zullen het niet zover brengen, maar zullen toch nooit in staat zijn mensen te doden die hen geen kwaad hebben gedaan. Vele anderen, misschien de meesten, zullen het doden van mensen in de strijd tegen het kwaad wèl kunnen begaan. Het is een illusie, te menen dat zij dit doen uit ideëele en edele overwegingen; verreweg de meesten doen het omdat het van hen verwacht of geëist wordt, omdat ze in deze dwang, in de

bewustzijnsvernauwing van de oorlog, niet anders kunnen. Laten wij er ons voor hoeden, op die mensen neer te zien. Ze zijn het slachtoffer van hun omgeving en van hun tekort aan moed en inzicht, maar dat valt hen niet te verwijten. Nergens heeft de Boeddha gezegd dat deze mensen te veroordelen zijn.

Maar komt dit er dan toch niet op neer, dat wij bij de bevrijding van ons land anderen de kastanjes uit het vuur hebben laten halen om zelf schone handen te houden? Zo kan men het zien. Ik zie dit echter veeleer zo, dat mensen nu eenmaal niet gelijk zijn en dat ze in de werkelijkheid van de wereld een verschillende taak te vervullen hebben, zoals de Dhamma, evenals de RK-kerk, een onderscheid maakt tussen monniken en leken. Wie zover op het Achtvoudig Pad gevorderd is dat hij weerloos is geworden en andere wezens alleen met liefde en mededogen kan bejegenen, zal eventueel fysiek gedood worden, en hij zal dat ondergaan. Anderen kunnen tot taak hebben, het kwaad actief te bestrijden, zo nodig door anderen te doden. Het is niet aan ons om dit probleem op te lossen. De wereld is dukkha, en leven in deze wereld betekent lijden. □

NAJAARSBIJEENKOMST SVB: ZEN EN JODO-SHINSHU

De zenleraar Ton Lathouwers zal op de najaarsbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, op zondag 25 oktober a.s. een voordracht houden over Chán- of Zenboeddhisme in westerse literatuur. Dr. Lathouwers, een zeer levendig spreker, heeft geruime tijd zenmeditatie beoefend in Japan. Hij studeerde slavische talen in Amsterdam en cultuur- en godsdienstpsychologie bij prof. dr. Han Fortmann in Nijmegen. Lathouwers is hoogleraar aan de universiteit van Leuven.

De eerw. Sh. A. Peel, leider van het Centrum voor Shin-boeddhisme in Antwerpen, zal spreken over de aanpassing van het boeddhisme aan westerse omstandigheden. Het Shin-boeddhisme, ook aangeduid als Reine-Landboeddhisme of Jodo-Shinshu, is gegoten in een vorm die zo nauw aansluit bij de Japanse levenswijze en gebruiken dat sommige boeddhologen er zelf geen lering van de Boeddha meer in willen zien. Zijn voordracht zal worden geïllustreerd met dia's. □

BOEDDHISME EN PSYCHOTHERAPIE (2)

door prof. dr. R.H.C. Janssen

In het eerste deel van het artikel "Boeddhisme en psychotherapie", in het vorige nummer van Saddharma, werd een vergelijking gemaakt tussen de 'therapie' die in de boeddhistische leer ligt besloten en enkele westerse therapeutische systemen, namelijk de psychoanalyse, de humanistische psychotherapie en de existentiële psychotherapie. In dit deel komt om te beginnen de gedragstherapie aan de orde.

De gedragstherapie is gebaseerd op principes uit de psychologische leertheorie, het onderdeel van de psychologie dat zich specifiek bezighoudt met de vraag hoe de mens bepaalde dingen leert. Een van de b elangrijkste leertheorieën is de conditioneringsleer, waaraan de namen van Pavlov en Skinner verbonden zijn. In de gedragstherapie gaat men ervan uit dat we geen ingewikkelde en fantastische constructies als een Oedipus-complex, castratie-angst of zelfs de notie van een 'onbewuste' nodig hebben om de normale psyche of het gestoorde gedrag te verklaren. Simpele leerprincipes zijn voldoende om het menselijk gedrag te begrijpen en te veranderen. Volgens sommigen zijn deze principes iets te simpel en gaan ze aardig op voor een rat in een kooi, die beloning met voedselkorrels krijgt bij gewenst gedrag en elektrische stroomstootjes bij ongewenst gedrag. Ze zouden echter niet opgaan voor het meer complexe beleven en ervaren van de mens. In deze discussie zullen we ons niet mengen; we zullen slechts zoeken naar overeenkomsten en verschillen tussen boeddhisme en de gedragstherapie.

Laten we om te beginnen een van de vijf componenten van de menselijke persoonlijkheid onder de loupe nemen, de saṅkhāras. Bij de bespreking van de psychoanalyse heb ik deze aangeduid met 'onbewuste drijfveren', de diepe onderstromingen van de menselijke geest. Velen geven er echter de voorkeur aan om dit aspect van ons mentale leven aan te duiden met de term 'conditionering' en daarmee zijn we de leertheorie en de gedragstherapie reeds zeer dicht genaderd.

De saṅkhārās zijn als de onzichtbare zandbanken in de rivier, die de stroom een bepaalde koers geven. Zo worden ons bewustzijn en ons handelen geleid door bepaalde 'gewoonten' in denken en handelen, die we ons eigen gemaakt hebben door een leerproces. Ze zijn het product van onze daden *(karma)*. Anders gezegd, het zijn ingeslepen reactiepatronen, disposities tot reageren op prikkels uit de buitenwereld. Zo zal de ene mens op een belediging

reageren met woede en opwinding en de ander zich beschaamd terugtrekken.

Dit alles wordt gedetermineerd (geconditioneerd) door de ervaringen en gedragingen in het verleden, het cultuurpatroon waarbinnen men leeft en de erfelijke aanleg. Ook de manier waarop we tegen de mens en wereld aankijken wordt tot de saṅkhārās gerekend. Daarbij gaat het dan om onze denk- en opvattingspatronen, die evenzo gecondtioneerd zijn als onze handelingen. De saṅkhārās zijn zowel het geconditioneerde als het conditionerende. Het zijn 'gewoonten', maar ook krachten die nieuwe gewoonten in het leven roepen. De ene zandbank doet de andere ontstaan.

Aangeleerd

Het doorbreken van foutieve conditioneringen is het doel van de gedragstherapie. Fobieën, dwanghandelingen, depressie, angst worden alle gezien als aangeleerde vormen die - omdat ze aangeleerd zijn - ook weer afgeleerd kunnen worden. Een eenvoudige, maar ingenieuze manier van denken, die we ook in het boeddhisme zullen tegenkomen. De Boeddha immers leerde dat de mens *alle* conditioneringen dient af te breken (door de vernietiging van onwetendheid) om zich daardoor te bevrijden van het lijden.

Beide stromingen wijzen in hun simpelheid 'metafysische' theorieën af. In het geval v an de gedragstherapie gaat het om het afwijzen van irrelevante theoretische constructies, oals die van de psychoanalyse.

Beide stromingen zijn gericht op direct observeerbaar gedrag, kennen geen onveranderlijk 'zelf', zien de menselijke persoon als een bundel van nooit één moment identiek blijven factoren. Veranderlijkheid ligt in de aard der dingen besloten. Niemand is gedoemd te blijven zoals hij nú is. Omdat alles aan verandering onderhevig is, is voor de gedragstherapie 'genezing' mogelijk en voor het boeddhisme 'bevrijding van alle leed'. Freudianen zijn heel wat pessimistischer ten aanzien van de mogelijkheid van verandering van de mens.

Het boeddhisme is empiristisch, evenals de gedragstherapie. Men moet accerpteren wat empirisch, in de ervaring, verifiëerbaar is. Zo beveelt de Boeddha ethisch verantwoord gedrag aan, niet omdat een of andere godheid dat wil, of om het nirvāna te bereiken, maar vooral omdat onethisch gedrag onmiddellijk waarneembaar slecht effect heeft. Hij heeft bijvoorbeeld gewezen op het nadeel van alcoholmisbruik, omdat de mens erdoor geruïneerd

wordt: zijn gezondheid gaat achteruit, hij krijgt geestelijke afwijkingen, verliest zijn bezit en verliest zijn decorum.

Koning Pasenadi

Een concreet voorbeeld van een volgens de modernste inzichten perfecte, door de Boeddha uitgevoerde gedragstherapie is het verhaal van koning Pasenadi van Kosala die, in moderne terminologie, aan bulemie (overmatig eten) leed. In het commentaar op het Dhammapada vinden we de volgende tekst.

"Gedurende een periode in zijn leven placht koning Pasenadi van Kosala grote hoeveelheden gekookte rijst te eten, samen met even grote hoeveelheden curries en sauzen. Toen hij zich op een dag na het ontbijt al vadsig voelde als gevolg van te veel eten, ging hij naar de Boeddha toe. Overmand door sufheid ging hij terzijde van de Boeddha zitten. 'Wat scheelt eraan, koning, sliep U niet goed vannacht?' vroeg de Boeddha. 'O nee, Heer', antwoordde de koning, 'ik heb dit probleem altijd na het eten'. Daarop zei de Boeddha: 'Koning, te veel eten levert problemen op. Iedereen die sloom leeft, eet grote hoeveelheden voedsel, slaapt voortdurend, zodat hij zich rondwentelt als een varken op het graan. Zo'n man is een dwaas, omdat dit gedrag uitloopt op lijden'! De Boeddha zei verder: 'Koning, men moet maat houden bij het eten, omdat dat tot welzijn leidt'! Toen riep hij de neef van de koning, prins Sudassana, en verzocht hem om hulp. De prins moest een vers uit het hoofd leren met betrekking tot matigheid bij het eten. Daarop gaf hij (de Boeddha) de volgende instructies. De prins moest toekijken telkens wanneer de koning een maal tot zich nam. Wanneer de koning op het punt stond de laatste handvol rijst te nemen, moest hij hem stoppen en het vers reciteren om hem te herinneren aan het advies van de Boeddha. De koning, aldus afgeleid en herinnerd aan Boeddha's advies, zou dan die laatste handvol niet nemen. Bij het volgende maal mocht de koning slechts zo veel op zijn bord krijgen als hij de laatste keer werkelijk gegeten had enz. (Steeds at hij dus de laatste handvol niet). Deze procedure verliep goed en de koning werkte enthousiast mee. Als hij door de prins herinnerd moest worden aan het advies van de Boeddha, gaf hij zelfs duizend geldstukken aan aalmoezen weg. De behandeling maakte de koning weer slank en energiek, nu hij dagelijks een beperkte hoeveelheid voedsel tot zich nam. Later ging hij naar de Boeddha toe en bedankte hem".

We zien in dit charmante verhaal een aantal technieken door de boeddha gebruikt, die we in modern jargon als volgt kunnen

beschrijven:

a) verkrijging van controle over het eetproces,
b) controle over de hoeveelheid voedsel op het bord,
c) geleidelijke en systematische reductie van de hoeveelheid voedsel,
d) het gebruik van een verbale cue op een cruciaal moment ten einde de gedragsketen te doorbreken,
e) het inzetten van een familielid om de leefregel in stand te houden,
f) de actieve bijdrage van de koning aan de training door aalmoezen te geven als hij niet goed oplette (cf. Padmal de Silva, 1984).

Identiteitscrisis

In het licht van deze korte schets van een aantal geselecteerde vormen van westerse psychotherapie en na enkele punten van verschil en overeenkomst opgemerkt te hebben, kunnen we ons afvragen wat het boeddhisme zou kunnen bijdragen ter verrijking van het overigens toch al grote arsenaal van psychotherapeutische methoden.

Rollo May schrijft in zijn beroemde boek: 'Man's search for himself' (1953) dat aan het begin van deze eeuw het belangrijkste probleem was de moeilijkheid om het driftmatige en vooral het sexuele aspect van het leven te accepteren. Vervolgens was er met Rank en Adler een verschuiving van de belangstelling naar de problemen van het minderwaardigheidsgevoel, schuld en onaangepastheid. Voor neo-Freudianen als Karen Horney werd het dominante thema het conflicht tussen het individu en de groep. Heden ten dage zijn belangrijke topics: angst, eenzaamhei, agressie en de leegheid van het bestaan. Rollo May's taxatie van de huidige situatie is interessant. Hij zegt dat het meest voorkomende probleem nu niet meer een sociaal taboe op sexuele activiteit is of schuldgevoelens over sex, maar het feit dat sex voor zoveel mensen een lege, mechanische en zinloze ervaring is.

Erikson heeft het begrip 'identiteitscrisis' geformuleerd. Er zijn vele depersonaliserende tendensen aan het werk in ons sociale en economische leven. De groei van automatisering en computerisering heeft de arbeider veranderd in een slaaf van de machine, van de informatica en van de anonieme organisatie waartoe hij behoort. Werk is vaak een corvee voor hem geworden, vervelend en afstompend. Of juist te stresserend, zoals in het geval van buschauffeurs en treinpersoneel dat jeugdige voetbalfans moet zien te beteugelen.

In hun vrije tijd raken mensen gewend aan oppervlakkige vor-

men van vermaak als shows en quizzen op de tv, of geweldfilms die hun geest verdoven en hen ongevoelig maken voor het gebrek aan plezier in het werk dat zij overdag doen. Het leven in overbevolkte steden vervreemdt hen van de natuur. Roken, drinken en het nuttigen van junk-food, door indringende reclame aangemoedigd, dragen bij tot deze vervreemding. Zelfs tijdens de vakantie kan men niet meer buiten de disco en de daarmee gaande verdoving der zinnen - om van het gebruik van drugs nog maar niet te spreken. Blootstelling aan een schier onbegrensde verscheidenheid van stimuli veroorzaakt een verlangen naar de consumptie van goederen, versterkt door gewetenloze reclamebureaus. Dit kan soms tot een soort verslaving leiden. Onlangs zag ik op de tv een man die verklaarde dat zijn auto het belangrijkste in zijn leven was! Vrouw en kinderen kwamen pas op de tweede plaats. Het leven wordt kunstmatig, de geest van jong en oud raakt in verwarring. Gebrek aan zelfkennis en het gevoel het leven zelf richting te geven zijn de meest in het oog springende symptomen van deze kreupele persoonlijkheden, produkten van de hedendaagse maatschappij. De mensen zijn 'other-directed' geworden omdat ze zich diep van binnen eenzaam en leeg voelen en er tegelijk een behoefte is ontstaan om te ontsnappen aan het vacuüm. Geloof in zichzelf en het vermogen om in zinvol contact te treden met anderen is verloren gegaan. Men leze 'Metabletica' van Van den Berg erop na.

Hoe analyseert het boeddhisme deze identiteitscrisis? Hoe zou een boeddhistisch georiënteerde therapie functioneren? Het boeddhisme benadrukt het herstel van de 'authentieke mens'. Ik merkte al op, dat wij heden ten dage een gebrek aan zelf-kennis en zelf-bepaling ontwaren. Boeddhisten hebben oprechtheid en diepgaande zelfkennis hoog in het vaandel geschreven, in tegenstelling tot schuldgevoel en zelfbedrog. Persoonlijke beslissingen worden aangemoedigd' de kop in het zand steken en innerlijke conflicten vermijden worden bepaald niet aanbevolen, tenminste niet aan redelijke normale mensen. (Bij ernstiger gestoorde mensen kan een dergelijke confronterende politiek tot gevaarlijke psychotische desintegratietoestanden leiden). Dit doel - het herstel van de authentieke persoon - is als zodanig niet typisch voor het boeddhisme; de freudiaanse, existentiïele en humanistische psychotherapie verkondigen een min of meer gelijkluidende opvatting. Maar het verschil ligt in het volgende.

Wanneer de regeneratie van de menselijke persoon tot stand is gebracht, wanneer de meest hinderlijke neurotische symptomen zijn verdwenen, worden er in Boeddha's leer specifieke ethische en spirituele aanwijzingen gegeven voor verdere ontwikkeling en

groei. Tot de innerlijke verontreinigingen volledig onderkend zijn, is er geen mogelijkheid voor verdere ontwikkeling van de persoon. Dit kan geïllustreerd worden aan het sutta, genaamd 'Dialoog over de gelijkenis van de kleding' (M.N. 7). Hierin wordt aangeduid dat het nutteloos is spiritualiteit te brengen in het leven van iemand die een bezoedelde geest heeft. Als een vuil kledingstuk wordt gedoopt in een kleurbad zal het vuile kledingstuk niet met een heldere kleur uit het bad te voorschijn komen; maar als een kledingstuk dat heel schoon en zuiver is, wordt gedoopt in een kleurbad, dan zal het er heel helder uit komen.

De Dialoog, genaamd 'Geen bezoedelingen' (M.N. 5) draagt dezelfde gedachte uit door middel van een andere analogie. Daar wordt een onderscheid aangegeven tussen iemand die een 'subjectieve bezoedeling' heeft en deze onderkent en aan de andere kant iemand die een bezoedeling heeft en de ware aard ervan niet inziet. Dit wordt vergeleken met een bronzen schaal die vuil en door de eigenaar verwaarloosd is en niet goed wordt gereinigd, en met een schaal die door zijn eigenaar voortdurend wordt schoongemaakt. Het vuil in en op de schaal beeldt de aanwezigheid van begeerte, haat en verwarring in ons uit. De Boeddha stelt vast dat geen ritueel of ceremoniëel, zoals baden in een heilige rivier of het aansteken van offervuren, een slecht iemand kan reinigen. Hij merkt op dat wanneer water een mens zou kunnen reinigen, de vissen in de heilige rivieren de grootste heiligen op aarde zouden zijn! Nauwgezette en eerlijke zelfanalyse vormt de eerste stap op weg naar herstel van de kreupele, van zichzelf vervreemde en ongelukkige mens.

Methode

De leringen van Boeddha verschaffen ons een *methode* om door de voorbijgaande identificaties heen te breken, die ons belemmeren een juist beeld van onszelf te verkrijgen. In de grond is de mens in zijn dagelijks leven een angstig, besluiteloos, op diverse gedachten tegelijk hinkend, vormloos wezen. Hij tracht dit te compenseren door voorbijgaande, tijdelijke identificaties: "Ik ben een man en daarom moet ik op zijn tijd een stevig glas met mijn collega's drinken". Deze houding leidt noodzakelijk tot allerlei rolconflicten: "Als directeur van deze fabriek moet ik voor mijn personeel zorgen, maar als een verantwoordelijk mens moet ik ophouden sigaretten te fabriceren" (cf. Jacobson, 1966).

Jacobson heeft de betekenis van de *anattā*-leer van de Boeddha uiteengezet. Als een 'identiteitscrisis' werkelijk het kernprobleem is in de westerse samenleving kan de boeddhistische *annattā*-leer,

de leer van de egoloosheid, beschouwd worden als van therapeutische waarde. Als de boeddhistische levensstijl een oplossing wil brengen voor de identiteitscrisis in onze samenleving, dan moet de mens geleid worden langs de gevaarlijke kam van een berg zonder in de diepten te vallen die aan beide zijden dreigend gapen.

Enerzijds is daar de verleiding om een levensstijl te gronden op het *eternalisme,* dat wil zeggenop de verwachting van een zich steeds ontwikkelende maatschappij, waarin door de vooruitgang van techniek en wetenschap al het menselijke leed op den duur uitgebannen kan worden en waarin zelfs voor ziekte en dood in principe geen plaats is. Anderzijds dreigt het gevaar van *nihilisme* en *anarchisme.* Als er geen God is, geen ziel en geen eeuwige hel, waar zullen we ons dan druk over maken? Kunnen we dan niet doen en laten wat we willen? De boeddhistische leer van de egoloosheid *anattā)* tracht de middenweg te tonen tussen deze twee extremen. De Boeddha geloofde noch in een eeuwige, onveranderlijke ziel noch in een materialistische filosofie die uiteindelijk de zinloze absurditeit van het leven verkondigt.

In de Samyutta Nikāya (III, p. 127-8) vinden we een beeld dat een voorbeeld geeft van de manier waarop wij aan ons ik gebonden zijn:

> "Juist zoals een hond, monniken, die vastzit met een riem aan een sterke paal of een pilaar - als hij gaat, gaat hij naar die paal toe; als hij stilstaat, staat hij dichtbij die paal of pilaar; als hij neerzit, dan zit hij neer dichtbij die paal of pilaar: als hij neerligt, dan ligt hij neer dichtbij die paal of pilaar".

Deze parabel toont op een beeldende manier hoe dezelfde obsessie met het 'ik' ons blijft kwellen, of het nu gaat om zelfliefde of zelfhaat, om de sensualiteit van de levensgenieter, de zelfbestraffing van de asceet of de zelfmoord van de depressieve mens (het moderne equivalent van de asceet). We cirkelen steeds om dezelfde paal waaraan we gebonden zijn, namelijk het ik. Narcisme, zelfmedelijden, arrogantie - dit zijn alle manifestaties van hechting aan het ik. Hetzelfde kan gezegd worden van geestestoestanden als verveling en angst voor eenzaamheid.

Laten we enkele van deze geestestoestanden eens nader bezien. Klapp (1969) beschouwt excessief met zichzelf bezig zijn (selfconcern) en narcisme als belangrijke causale factoren bij het ontstaan van identiteitsproblemen. In de Griekse mythologie is er het bekende thema van Narcissus, die verliefd werd op de reflectie van zijn lichaam in het water. De narcist is niet alleen trots op zijn lichaam, maar poogt zijn identiteit vast te leggen door voorbijgaande identificaties met sociale status, bezit, politieke denkbeel-

den, filofofische en religieuze opvattingen. In de Samyutta Nikāya (III, p. 89) vinden we de volgende tekst, die zeer veel lijkt op de Griekse mythe.

"Veronderstel, vriend Ānanda, dat een vrouw of een jonge man, verzot op sieraden, zou staren naar het beeld van haar of zijn gezicht in een spiegel die zuiver is en zonder vlekken, of in een schaal met helder water - zij of hij zou dit (beeld) beschouwen op grond van een voorwaarde en niet op een andere manier. Precies zo, vriend Ānanda, ontstaat door de voorwaarde 'lichaam' de arrogantie van 'ik ben', niet op een andere manier".

Dan beschrijft de Boeddha hoe ook de psychische functies (voelen, cognitie, conditioneringen, perceptie) voorwaardelijk gerelateerd zijn aan het ontstaan van de arrogante visie 'ik ben'. Zelfhaat en depressie zijn negatieve aspecten van het narcisme. Een tegenwoordig bekende vorm van zelfhaat kan men aantreffen in de zogenaamde 'midleven-crisis'. Een dergelijke crisis ontstaat bij iemand van middelbare leeftijd die ontevreden is met het beeld van zichzelf, met wat er van hem geworden is, met wat hij bereikt heeft. In een bekend liedje wordt het hierbij passende gevoel uitgedrukt met de woorden: 'Is that all there is?'

Een andere vorm van geobsedeerdheid door het 'ik' is eenzaamheidsgevoel. Rollo May meent dat 'other-directed' gedrag angst voor eenzaamheid verraad. David Riesman was de eerste auteur die in zijn zeer bekende boek 'Lonely Crowd' de aandacht vestigde op een bijna dwangmatig verlangen in de mens naar het kuddeverband. Het lid worden van clubs, het vullen van de vrije tijd met allerlei activiteiten in groepsverband, het rennen van de ene weekend-training naar de andere- het zijn allemaal manifestaties van een 'wegrennen van het zelf. Het zijn pogingen zichzelf te verliezen in de anonimiteit van de massa.

Een tweede gevolg van de obsessie met het ik is de *zinnelijkheid* (genotzucht). De ontaarding en de ontmenselijking die het gevolg zijn van het najagen van allerlei genietingen en van een ongeregelde sexualiteit hebben de identiteitscrisis van de moderne mens tot een hoogtepunt gebracht. Velen zoeken slechts snel wisselende en voorbijgaande objecten van genot: nieuwe kleren, nieuwe liefdes, nieuwe auto's. Zij streven daarbij naar een voortdurende toestand van plezier en van bevrediging. Nietzsche zei terecht: "Alle Lust will Ewigkeit, tiefe, tiefe Ewigkeit". Kierkegaard heeft in zijn werk 'Either/Or' als prototype van de genotzoeker en hedonist het karakter van Don Juan beschreven. In boeddhistische teksten wordt deze mens *kāma-sukhallika-anuyoga* (overgegeven aan zintuiglijk genot) genoemd. Liefdesrelaties die geen diepte en warmte

kennen en alleen door hartstocht *(rāga)* worden gekenmerkt, vormen een bron voor de identiteitscrisis, zowel van een bepaald individu als van de maatschappij in haar geheel. Iemands identiteitsgevoel immers wordt versterkt en gevoed door produktieve en creatieve menselijke relaties, of deze nu betrekking hebben op liefde, werk of amusement. Deze ontbreken geheel bij de mens die zich aan zinnelijkheid overgeeft. De Boeddha heeft aangetoond dat dit soort leven faalt omdat plezier wordt gevolgd door pijn. Genotzucht leidt tot verveling, verveling leidt tot het zoeken van meer vermaak om verveling te voorkomen - en zo raakt men gevangen in een eindeloze vicieuze cirkel, die in de boeddhistische terminologie *saṃsāra* wordt genoemd.

Kierkegaard heeft opgemerkt dat het optreden van verveling een moment markeert waarop een werkelijke metamorfose mogelijk is, mits we dit moment niet laten verdrinken in verder zoeken van vermaak. Wanneer we met inzicht de natuur van deze 'naamloze leegte' vatten, kunnen we door de deuren van wijsheid gaan.

De leegte

Binnen het kader van het boeddhisme kan men twee benaderingen tot de ervaring van de leegte onderscheiden. De eerste is een negatieve ontmoeting met leegheid, verveling en walging, zo knap beschreven door Kierkegaard en Sartre. De tweede is een positieve realisatie als inzicht in de aard van de werkelijkheid. Dit betekent een erkennen van de ontstentenis van een innerlijke essentie, een permanente kern in mens en wereld. Hier stuiten we op de *anattā*-leer, de leer van het niet-zelf, de egoloosheid. Edward Conze (1974) heeft erop gewezen hoe de Sanskrit-wortel voor de term 'leegte' een synoniem kon worden voor 'niet-zelf'. Wat wij 'leegte' noemen in het Nederlands, heet *śūnyatā* in het Sanskrit. In het Hartsutra lezen we dat Avalokiteśvara de vijf *skandhas* bestudeerde en zag dat ze 'leeg' *(śūnya)* waren. Dit begrip 'leegte' duidt op het proces van desidentificatie, waar de boeddha bij herhaling op wees met de woorden: "Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf". Deze formule paste hij toe op alle aspecten of functies van de menselijke persoonlijkheid.

De subtiele connectie tussen het zelf en de leegte is een centraal thema in de leer van de Boeddha. Ik denk dat hierin de grootste bijdrage ligt die het boeddhisme kan geven aan de westerse psychologie en psychotherapie. Ik zal dit toelichten met enkele citaten uit de canonieke teksten. Eens ging Ānanda, de geliefde leerling van de Boeddha, naar zijn Meester toe en sprak: "Leeg is de wereld'. (SN IV, 54). De wereld wordt hier als 'leeg' beschreven

omdat zij verstoken is van een permanent, eeuwig zelf als kern van de persoon. Dat is de betekenis van deze tekst. Laten we ons nog even de reeds geciteerde woorden van de Boeddha herinneren: ”Wat vergankelijk is, dat is lijden; wat lijden is, dat is zonder zelf”. We zien nu de relatie tussen lijden, niet-zelf en leegte. Door dit diepe inzicht in de aard van de werkelijkheid kunnen we ontstijgen aan een *negatief* overweldigd worden door leegte, walging en verveling. Dit is de uiteindelijke therapie voor de identiteitscrisis van de mens van deze tijd. Maar al vindt men dit inzicht wellicht plausibel, daarmee is men nog steeds niet verlicht. Verstandelijk inzicht in een bepaalde situatie leidt niet altijd, ja zelfs meestal niet automatisch tot verandering. Een patiënt kan wel het inzicht gekregen hebben dat de moeilijkheden met zijn chef op het werk te maken hebben met een negatieve vaderbinding, maar daarmee is de kous niet af. Dan moet men nog vele uren besteden aan de *emotionele* verwerking en beleving van dit gegeven. Het inzicht moet *gerealiseerd* worden, zoals men zegt. Hetzelfde geldt voor de boeddhistische inzichten.

De Boeddha heeft in twee dialogen over de leegte (MN 121 en 122) de weg gewezen waarlangs men deze leegte realiseren kan. Dit geschiedt door het ledigen van de geest. Tijdens de meditatie ledigt men de geest geleidelijk van de objecten van waarneming en van het denken.

De Boeddha beschrijft een manier die naast andere methoden die voor de leek praktischer zijn, zoals Zen en *vipassanā*-meditatie, ons leert de leegte te *realiseren* in onze levens. Dan hoeven het lege, het zinloze en het afstotelijke ons niet langer te storen. Van de persoon die dit stadium heeft bereikt, die daarmee zijn identiteitscrisis heeft overwonnen, kunnen we zeggen : hij is gevuld omdat hij leeg is. Daarmee is een eindpunt bereikt dat ver ligt boven de gangbare doelstellingen van de psychotherapie, maar dat wel degelijk een ’Leitbild’ kan zijn bij het psychotherapeutisch handelen. Hoewel dit ideaal moeilijk te bereiken is, kunnen we bemoediging putten uit de laatste woorden van de Verhevene op zijn sterfbed: *Vaya-dhammā saṅkhārā; appamādena sampadetha.* ”Vergankelijk van aard zijn de conditioneringen (’de innerlijke beroeringen’, vrij vertaald). Streeft vol ijver (’geeft de moed niet op’.”

ONDERSTEUNING VOOR LAMA GEZOCHT

Eind 1991 heeft de Tibetaanse leraar Geshe Konchog Lhundup zich teruggetrokken uit het Maitreya Instituut te Emst om te genieten van een welverdiende rust, maar ook om op bredere schaal retraites en onderricht in de Dharma te geven. Ten einde hem en een vertaler hiertoe in staat te stellen is er een stichting, die zijn naam draagt, in het leven geroepen. Sympathisanten wordt verzocht een regelmatige, maandelijkse donatie te geven (aanbevolen minimum *f* 25,-- per maand). Ook eenmalige donaties zijn welkom. Nadere informatie, o.a. over zijn lesprogramma voor 1992: postbus 23470, 1100 DZ Amsterdam, tel. 020 - 6892515 en 03240 - 25542. □

LITERATUUR

Buddhaghosa, *Visuddhimagga (The Path of Purification),* vertaling: Bhikkhu Ñyāṇamoli, Berkeley: Shambala Publications, 1976.

Conze, E. *'Spurious Parallels to Buddhist Philosophy',* in: Philosophy East and West, 1963.

Conze E. *Buddhism: its essence and development.* Oxford: Bruno Cassirer,1974.

Erikson, E. *Identity: Youth and Crisis.* New York: W.W. Norton, 1968.

Fromm, E., Suzuki., D.T., de Marino, *R., Zen-Boeddhisme en het Westen.* Utrecht: Erven J. Bijleveld, 1973 (3e druk) Oorspronkelijke titel: Zen Buddhism and Psychoanalysis, New York: Harper and Row, 1960.

Fromm, E. *Psychoanalysis and Religion,* New Haven, 1961.

Horney, K. *The Neurotic Personality of Our Time.* New York: W.W. Norton, 1937.

Jacobson, N.P. *Buddhism: The Religion of Analysis.* London, 1966.

Janssen, R.H.C. *Gestoord Gedrag (Compendium van de Psychologie deel 10/2,* Red.: Orlebeke, Drenth, Janssen, Sanders). Muiderberg: Coutinho, 1990.

Johansson, R.E.A. *The Psychology of Nirvana.* New York: Doubleday & Co., Anchor Books, 1965.

Kierkegaard, S. *Either/Or, vol. 1,* vertaling: Swenson, New York, 1959.

Klapp, O.E. *Collective Search of Identity.* New York, 1969.

May, Rollo. *Man's Search for Himself.* New York, 1953.

Rogers, C.R. *Some Thoughts Regarding the Current Philosophy of the Behavioural Sciences.* J. of Humanistic Psychology, autumn 1965.

Russelman, G.H.E. *Van James Watt tot Sigmund Freud.* Van Loghum Slaterus, 1983.

Sartre, J.P. *La Nausée.* Paris: Editions Gallimard, 1938.

Silva, Padmal de. *Buddhism and Behaviour Modification.* Beh. Res. Ther. Vol. 22, No. 6, pp. 661-678, 1984.

Silva, Padmasiri de. *An Introduction to Buddhist Psychology.* London: The Macmillan Press, 1979.

Vestdijk, S. *De Toekomst der Religie.* Van Loghum Slaterus, 1952.

BOEDDHISTISCHE AGENDA

Maitreya Instituut

Het programma van het Maitreya Instituut in Emst vermeldt onder meer de onderstaande activiteiten.

17 juli - 6 augustus: Advanced art course o.l.v. Andy Weber.

11 - 13 september: thema-weekend o.l.v. Geshe Sonam Gyaltsen; eveneens 16 - 18 oktober en 20 - 22 november.

9 - 12 oktober: Nyung Né.

Inl.: Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, tel. 05787 - 1450.

Sakya Thegchen Ling

Het programma van het centrum Sakya Thegchen Ling in Den Haag vermeldt het volgende.

8 sept.: Aanvang van een beginnerscursus (tien lessen).

23, 24 en 25 oktober: Cha Sum, het Ritueel van de drie delen; leringen met initiatie, door Lama Sherab Gyaltsen Amipa Rinpoche.

Iedere donderdagavond (aanvang 20.00 uur) worden cassettes met teksten van Lama Sherab beluisterd; ook worden teksten en geschriften bestudeerd.

Inl.: mevr. E.J. van de Wiel, Laan van Meerdervoort 200A, 2517 Bj Den Haag, tel. 070 - 3606649.

Thich Nhât Han

9 okt.: Being peace, lezing door Thich Nhât Han.

Inl.: De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, 1011 AT Amsterdam, tel. 020 - 6267477/6237102.

10 - 11 okt.: Meditatie-weekend o.l.v. Thich Nhât Han in de Jeugdherberg, Elst (bij Veenendaal).

Inl.: tel. 02265 - 2499.

Tiltenberg

Het programma van De Tiltenberg vermeldt o.m. de volgende zen-activiteiten.

26 - 31 augustus: Sesshin voor gevorderden o.l.v. Prabhâsadharma Gesshin Myoko Rôshi.

11 - 13 september: zenweekend voor beginners en gevorderden, o.l.v. Ursula Giger en Mimi Maréchal.

9 - 11 oktober: idem.

Inl.: De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel. 02520 - 17044.

Vipassana Groningen

13 - 23 aug.: Meditatie-retraite o.l.v. eerw. P.K.K. Mettavihari. Plaats: Volksabdij, Ossendrecht.

Inl.: Eerw. Jhananando, Parallelweg 38a, 9717 KS Groningen, tel. 050 - 732442. □



De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde te Leiden. Foto Else Madelon Hooykaas.

